

知って
得する

健康情報まんさい便

No.65

危険！ 熱中症に気を付けよう

平成29年7月発行
保健医療課

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

- ◎ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- ◎ 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- ◎ 返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

熱中症の予防

① こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分、経口補水液などを補給する。一日1リットル以上摂取しましょう。

「入浴後」と「起床時」は水分が不足しがちのため水分を補給する

② 暑さを避ける

室内では・・・

扇風機やエアコンで温度を調節

遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

部屋の見やすい場所に温・湿度計を置く

外出時には・・・

日傘や帽子の着用

日陰の利用、こまめな休憩

天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避ける

通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する

保冷材、氷、冷たいタオル、シャワーなどで、からだを冷やす

予防ができているかチェックしましょう

こまめに水分補給をしている <input type="checkbox"/>	エアコン・扇風機を上手に使用している <input type="checkbox"/>	シャワーやタオルで体を冷やす <input type="checkbox"/>
部屋の湿度を測っている <input type="checkbox"/>	暑いときは無理をしない <input type="checkbox"/>	涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子 <input type="checkbox"/>
部屋の風通しを良くしている <input type="checkbox"/>	緊急時・困ったときの連絡先を確認している <input type="checkbox"/>	涼しい場所・施設を利用する <input type="checkbox"/>

体重のうち体内水分量は……

小児 75% 成人 60% 高齢者 50%
(~64歳) (65歳以上)

例) 高齢者の場合……
体重が50kgの人は
25kgが水分

からだの中の水分量が……

5%失われると 脱水症状や熱中症などの症状が現れます
10%失われると 筋肉のけいれん、循環不全などがおこります
20%失われると 死に至ります



熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす

(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

水分補給

水分、塩分、経口補水液などを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

■過去のまんさい便のバックナンバーをご用意しております。ご希望の方は窓口までお越しください。

※(参考)過去のテーマ

・歩数について(No.63)

・ジェネリック医薬品について(No.64)

■豊明市のホームページでもまんさい便のバックナンバーを見られるようになりました!

ホーム>くらし>国民健康保険>国民健康保険からのお知らせ>健康情報まんさい便